

## WP3 – In-Service Training Programme

### Lesson Plan by Acumen Training

<b>Name of the module/topic</b>	<b>Key Skills for social, personal and professional autonomy (Acumen)</b>
<b>Objective</b>	Development of a comprehensive training program designed to equip community educators, social workers, and professionals who work with young adults with the tools needed to foster social, personal, and professional autonomy. The program will incorporate the implementation of the Skills4Life project, focusing on key skills for autonomy, and will include an interactive PowerPoint flipbook and engaging bite-sized videos to enhance learning and participation.



## Learning outcomes

Key Skills for Social, Personal and Professional Autonomy		
Knowledge	Skills	Attitudes
Define key concepts related to social, personal, and professional autonomy.	Identify and develop critical skills for achieving social, personal, and professional autonomy, including communication, self-regulation, and adaptability.	Recognize the importance of developing social, personal, and professional autonomy and embrace the associated tasks and challenges.
Explain the importance of self-awareness, decision-making, and problem-solving as foundational elements of autonomy.	Foster self-awareness and emotional intelligence to promote personal growth and independent functioning.	Appreciate the key factors that facilitate or hinder the development of autonomy, such as resilience, self-motivation, and external support.



<b>Duration</b>	4 hours
<b>Preparation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Book or source a training room with chairs and tables, computers, projector, etc. Book it at least 2 months before the workshop so that you can promote the workshop in sufficient time.</li><li>● Find instructors for workshop activities that you are not familiar with/comfortable delivering.</li><li>● Inform participants of the purpose of the workshop, its objectives, and the schedule to be followed.</li><li>● Provide catering for coffee and lunch breaks or provide information on nearby food options.</li></ul>



## Bite-sized video on "Key Skills for Social, Personal and Professional Autonomy"

The following tips will help partners to develop scripts for short explainer videos. These videos will be uploaded to YouTube and embedded into the Online Platform. The script that you create will then be developed into a short video by Spectrum Research Centre.

<p style="text-align: center;"><b>Introduction</b> (50 to 80 words)</p>	<p>Welcome to "Key Skills for Social, Personal, and Professional Autonomy". In this short video, we will explore the essential skills that empower individuals to lead independent and fulfilling lives. From effective communication and decision-making to self-awareness and adaptability, join us as we uncover the key elements that enable autonomy across various aspects of life. So, grab a seat, and let's embark on this empowering journey together!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Key learning content 1</b> (50 to 80 words)</p>	<p>First, let's understand the multifaceted nature of achieving social, personal, and professional autonomy. It's not just about gaining independence; it involves developing a wide range of skills across various domains. Cultivating abilities such as critical thinking, emotional intelligence, and effective communication sets the stage for individuals to navigate new responsibilities and seize opportunities with confidence and competence.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(Key learning content 2)</b> (50 to 80 words)</p>	<p>Next, we'll explore the crucial role of professionals and support systems in fostering autonomy. Whether through educators, social workers, or mentors, their guidance and resources are essential in helping individuals develop the skills needed to overcome challenges and make informed decisions. These support systems empower young adults to build confidence and independence in their personal, social, and professional lives.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Key learning content 3</b> (50 to 80 words)</p>	<p>Lastly, we'll discuss the tasks and challenges associated with achieving social, personal, and professional autonomy. From developing academic and career goals to forming personal identities and building relationships, individuals encounter a variety of obstacles. Understanding these challenges equips us to provide effective support and guidance, enabling individuals</p>



**Summary and recommendations  
(50 to 80 words)**

to navigate their paths to independence and success with confidence.

In summary, developing social, personal, and professional autonomy is a complex journey marked by growth, challenges, and opportunities. By acknowledging the multifaceted nature of this development and leveraging support systems, we can empower individuals to navigate their paths successfully. Remember to stay informed, empathetic, and proactive in your approach to fostering autonomy and independence.

**Congratulate and conclude  
(50 words)**

Congratulations on completing this bite-sized exploration of key skills for achieving social, personal, and professional autonomy! With your newfound knowledge and insights, you're better prepared to support individuals in their journey toward independence and self-discovery. Stay tuned for more empowering content that will further enhance your ability to foster autonomy and personal growth.



Lesson Plan – Face-to-Face Instruction				
N.	Themes / Activities	Duration (in minutes)	Methods	Equipment & Materials
1	<p><b>Introduction</b></p> <p>The facilitator will introduce themselves, welcome the workshop participants and outline the content of the face-to-face training. They will also invite the participants to watch the introductory video "Key Skills for Social, Personal, and Professional Autonomy".</p>	15 minutes	<p>Presentation &amp; Tutor Input</p> <p>Video "Key Skills for Social, Personal, and Professional Autonomy"</p>	Laptop, Projector, PowerPoint presentation
2	<p><b>Activity 1</b></p> <p><i>Understanding key concepts related to social, personal and professional autonomy</i></p> <p><i>Introduction and Reflection exercise</i></p>	60 minutes	<p>Presentation &amp; Tutor Input</p>	Laptop, Projector, PowerPoint presentation, paper and pen
3	<p><b>Activity 2</b></p> <p><i>Role of Professionals and Support Systems.</i></p>	45 minutes	<p>Presentation &amp; Tutor Input</p>	Laptop, Projector, PowerPoint presentation
4	<i>BREAK</i>	15 minutes		
6	<p><b>Activity 3</b></p> <p><i>Challenges and Tasks Associated with social, personal and professional autonomy - strategies for addressing these challenges and empowering young adults</i></p>	45 minutes	<p>Presentation &amp; Tutor Input</p>	Laptop, Projector, PowerPoint presentation



<b>Lesson Plan – Face-to-Face Instruction</b>				
<b>N.</b>	<b>Themes / Activities</b>	<b>Duration (in minutes)</b>	<b>Methods</b>	<b>Equipment &amp; Materials</b>
<b>7</b>	<b>Activity 4</b> <b><i>Self-awareness, decision-making and problem-solving</i></b>	65 minutes	Presentation & Tutor Input	Laptop, Projector, PowerPoint presentation
<b>9</b>	<b>FAQ session- <i>Discussion and Conclusion</i></b> The facilitator will invite participants to ask questions on all topics discussed.	10 minutes	Tutor Input & Group Discussion	N/A
<b>Total duration time</b>		<b>4 hours</b>		
<b>Educational materials for teaching face-to-face</b>		The activities will be organised in with an average of 4 hours per day; in the morning or in the afternoon; or 2 hours in the morning and 2 hours in the afternoon (with a lunch break in between), at trainer’s/facilitator’s decision. Each day the activities will include instructor-led training, problem-based learning exercises and/or reflection exercises that reinforce the stated learning outcomes.		
<b>Resources</b>		Presentation slides and handouts; flipchart paper; educational videos, animations, and interactive multimedia; educational software (e.g. quizzes, digital breakouts); simulations, educational games, group discussion; online learning platforms, paper and pens.		
		Online learning platforms; video resources; relevant websites and online articles; educational software; peer interaction; professional training spaces; YouTube videos and tutorials; blogs and online articles; social-media groups; OER (Open Educational Resources); online quizzes; self-assessment tools.		



## WP3 - Fortbildungsprogramm für Mitarbeiter

### Lektionsplan von Acumen Training

<b>Name des Moduls/Themas</b>	<b>Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Autonomie (Acumen)</b>
<b>Zielsetzung</b>	Entwicklung eines umfassenden Schulungsprogramms, das Pädagogen, Sozialarbeitern und Fachleuten, die mit jungen Erwachsenen arbeiten, die notwendigen Instrumente zur Förderung der sozialen, persönlichen und beruflichen Autonomie an die Hand geben soll. Das Programm wird die Umsetzung des Skills4Life-Projekts beinhalten und sich auf die Schlüsselkompetenzen für Autonomie konzentrieren. Es wird ein interaktives PowerPoint-Daumenkino und ansprechende, mundgerechte Videos beinhalten, um das Lernen und die Teilnahme zu verbessern.





**Lernergebnisse**

Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Selbstständigkeit		
Wissen	Fertigkeiten	Haltungen
Definition von Schlüsselbegriffen im Zusammenhang mit sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie.	Erkennen und Entwickeln wichtiger Fähigkeiten zur Erlangung sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie, einschließlich Kommunikation, Selbstregulierung und Anpassungsfähigkeit.	Erkennen Sie die Bedeutung der Entwicklung sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie und nehmen Sie die damit verbundenen Aufgaben und Herausforderungen an.
Erläutern Sie die Bedeutung von Selbsterkenntnis, Entscheidungsfindung und Problemlösung als grundlegende Elemente der Autonomie.	Förderung des Selbstbewusstseins und der emotionalen Intelligenz zur Förderung der persönlichen Entwicklung und des unabhängigen Funktionierens.	die Schlüsselfaktoren zu erkennen, die die Entwicklung von Autonomie erleichtern oder behindern, wie z. B. Widerstandsfähigkeit, Eigenmotivation und externe Unterstützung.



<b>Dauer</b>	4 Stunden
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Buchen oder beschaffen Sie einen Schulungsraum mit Stühlen und Tischen, Computern, Projektor usw. Buchen Sie ihn mindestens 2 Monate vor dem Workshop, damit Sie rechtzeitig für den Workshop werben können.</li><li>● Finden Sie Ausbilder für Workshop-Aktivitäten, mit denen Sie nicht vertraut sind bzw. die Sie nicht gut beherrschen.</li><li>● Informieren Sie die Teilnehmer über den Zweck des Workshops, seine Ziele und den Zeitplan, der eingehalten werden soll.</li><li>● Bieten Sie Catering für Kaffee- und Mittagspausen an oder informieren Sie über Verpflegungsmöglichkeiten in der Nähe.</li></ul>



## Kurzes Video über "Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Selbstständigkeit"

Die folgenden Tipps sollen den Partnern helfen, Drehbücher für kurze Erklärvideos zu entwickeln. Diese Videos werden auf YouTube hochgeladen und in die Online-Plattform eingebettet. Das von Ihnen erstellte Skript wird dann vom Spectrum Research Centre zu einem kurzen Video weiterentwickelt.

<p style="text-align: center;"><b>Einführung</b> (50 bis 80 Wörter)</p>	<p>Willkommen zu "Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Autonomie". In diesem kurzen Video erforschen wir die wesentlichen Fähigkeiten, die es dem Einzelnen ermöglichen, ein unabhängiges und erfülltes Leben zu führen. Von effektiver Kommunikation und Entscheidungsfindung bis hin zu Selbsterkenntnis und Anpassungsfähigkeit - begleiten Sie uns, wenn wir die Schlüsselemente aufdecken, die Autonomie in verschiedenen Lebensbereichen ermöglichen. Nehmen Sie Platz und lassen Sie uns gemeinsam auf diese Reise gehen, die Sie stärken wird!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Wichtige Lerninhalte 1</b> (50 bis 80 Wörter)</p>	<p>Zunächst sollten wir uns klarmachen, wie vielschichtig das Erreichen sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie ist. Es geht nicht nur um die Erlangung von Unabhängigkeit, sondern auch um die Entwicklung einer breiten Palette von Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen. Die Förderung von Fähigkeiten wie kritischem Denken, emotionaler Intelligenz und effektiver Kommunikation schafft die Voraussetzungen dafür, dass der Einzelne neue Aufgaben bewältigen und Chancen mit Selbstvertrauen und Kompetenz ergreifen kann.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(Wesentlicher Lerninhalt 2)</b> (50 bis 80 Wörter)</p>	<p>Als Nächstes werden wir die entscheidende Rolle von Fachleuten und Unterstützungssystemen bei der Förderung der Autonomie untersuchen. Ob Pädagogen, Sozialarbeiter oder Mentoren - ihre Anleitung und ihre Ressourcen sind unerlässlich, wenn es darum geht, dem Einzelnen zu helfen, die Fähigkeiten zu entwickeln, die er braucht, um Herausforderungen zu bewältigen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Diese Unterstützungssysteme befähigen junge Erwachsene dazu, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit in ihrem persönlichen, sozialen und beruflichen Leben aufzubauen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Wichtige Lerninhalte 3</b> (50 bis 80 Wörter)</p>	<p>Schließlich werden wir die Aufgaben und Herausforderungen erörtern, die mit dem Erreichen sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie verbunden sind. Von der Entwicklung akademischer und beruflicher Ziele bis hin zur Herausbildung persönlicher Identitäten und dem Aufbau von Beziehungen</p>

**Zusammenfassung und Empfehlungen  
(50 bis 80 Wörter)**

stößt der Einzelne auf eine Vielzahl von Hindernissen. Wenn wir diese Herausforderungen verstehen, sind wir in der Lage, wirksame Unterstützung und Beratung zu bieten, damit die Betroffenen ihren Weg zu Unabhängigkeit und Erfolg selbstbewusst beschreiten können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entwicklung sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie eine komplexe Reise ist, die von Wachstum, Herausforderungen und Chancen geprägt ist. Indem wir die Vielschichtigkeit dieser Entwicklung anerkennen und Unterstützungssysteme nutzen, können wir den Einzelnen befähigen, seinen Weg erfolgreich zu gehen. Denken Sie daran, informiert, einfühlsam und proaktiv zu bleiben, wenn es darum geht, Autonomie und Unabhängigkeit zu fördern.

**Gratulieren und abschließen  
(50 Wörter)**

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss dieser mundgerechten Erkundung der Schlüsselkompetenzen für das Erreichen sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie! Mit Ihrem neu erworbenen Wissen und Ihren Erkenntnissen sind Sie nun besser darauf vorbereitet, Menschen auf ihrem Weg zur Unabhängigkeit und Selbstentdeckung zu unterstützen. Bleiben Sie dran, um weitere Inhalte zu erhalten, die Ihre Fähigkeit, Autonomie und persönliches Wachstum zu fördern, weiter verbessern werden.

Lektionsplan - Persönlicher Unterricht				
N.	Themen / Aktivitäten	Dauer (in Minuten)	Methoden	Ausrüstung und Materialien
1	<p><b>Einführung</b></p> <p>Der Moderator stellt sich vor, begrüßt die Workshop-Teilnehmer und gibt einen Überblick über den Inhalt des Präsenztrainings. Er lädt die Teilnehmer auch dazu ein, sich das Einführungsvideo "Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Autonomie" anzusehen.</p>	15 Minuten	<p>Präsentation &amp; Lehrerinput</p> <p>Video "Schlüsselkompetenzen für soziale, persönliche und berufliche Selbstständigkeit"</p>	Laptop, Projektor, PowerPoint-Präsentation
2	<p><b>Tätigkeit 1</b></p> <p><b>Verständnis der Schlüsselkonzepte im Zusammenhang mit sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie</b></p> <p><i>Einleitung und Reflexionsübung</i></p>	60 Minuten	Präsentation & Lehrerinput	Laptop, Projektor, PowerPoint-Präsentation, Papier und Stift
3	<p><b>Tätigkeit 2</b></p> <p><b>Die Rolle der Fachkräfte und der Unterstützungssysteme.</b></p>	45 Minuten	Präsentation & Lehrerinput	Laptop, Projektor, PowerPoint-Präsentation
4	<b>UNTERBRECHUNG</b>	15 Minuten		
6	<p><b>Tätigkeit 3</b></p> <p><b>Herausforderungen und Aufgaben im Zusammenhang mit sozialer, persönlicher und beruflicher Autonomie - Strategien zur Bewältigung dieser Herausforderungen und zur Befähigung junger Erwachsener</b></p>	45 Minuten	Präsentation & Lehrerinput	Laptop, Projektor, PowerPoint-Präsentation



Lektionsplan - Persönlicher Unterricht (Face-to-Face)				
N.	Themen / Aktivitäten	Dauer (in Minuten)	Methoden	Ausrüstung und Materialien
7	<b>Tätigkeit 4</b> <i>Selbstwahrnehmung, Entscheidungsfindung und Problemlösung</i>	65 Minuten	Präsentation & Lehrerinput	Laptop, Projektor, PowerPoint-Präsentation
9	<b>FAQ-Sitzung - Diskussion und Schlussfolgerung</b> Der Moderator wird die Teilnehmer auffordern, Fragen zu allen besprochenen Themen zu stellen.	10 Minuten	Tutor-Input & Gruppendiskussion	K.A.
<b>Gesamtdauer</b>		<b>4 Stunden</b>		
<b>Bildungsmaterialien für den Präsenzunterricht</b>		Die Aktivitäten werden mit durchschnittlich 4 Stunden pro Tag organisiert; am Vormittag oder am Nachmittag; oder 2 Stunden am Vormittag und 2 Stunden am Nachmittag (mit einer Mittagspause dazwischen), je nach Entscheidung des Trainers/Moderators. Die täglichen Aktivitäten umfassen eine von einem Ausbilder geleitete Schulung, problemorientierte Lernübungen und/oder Reflexionsübungen, die die angegebenen Lernergebnisse verstärken.		
<b>Ressourcen</b>		Präsentationsfolien und Handouts; Flipchart-Papier; Lehrvideos, Animationen und interaktive Multimedia-Inhalte; Lernsoftware (z. B. Quiz, digitale Breakouts); Simulationen, Lernspiele, Gruppendiskussionen; Online-Lernplattformen, Papier und Stifte.		
		Online-Lernplattformen, Videoressourcen, einschlägige Websites und Online-Artikel, Lernsoftware, Interaktion unter Gleichaltrigen, professionelle Schulungsräume, YouTube-Videos und -Tutorials, Blogs und Online-Artikel, Social-Media-Gruppen, OER (Open Educational Resources), Online-Quize, Tools zur Selbsteinschätzung.		



## WP3 - Programme de formation continue

### Plan de cours par Acumen Training

<b>Nom du module/sujet</b>	<b>Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle (Acumen)</b>
<b>Objectif</b>	Développement d'un programme de formation complet conçu pour doter les éducateurs communautaires, les travailleurs sociaux et les professionnels qui travaillent avec de jeunes adultes des outils nécessaires pour favoriser l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle. Le programme intégrera la mise en œuvre du projet Skills4Life, en se concentrant sur les compétences clés pour l'autonomie, et comprendra un flipbook PowerPoint interactif et des vidéos engageantes de petite taille pour améliorer l'apprentissage et la participation.



**Résultats de l'apprentissage**

Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle		
Connaissances	Compétences	Attitudes
Définir les concepts clés liés à l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle.	Identifier et développer les compétences essentielles pour atteindre l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle, y compris la communication, l'autorégulation et l'adaptabilité.	Reconnaître l'importance du développement de l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle et accepter les tâches et les défis qui y sont associés.
Expliquer l'importance de la conscience de soi, de la prise de décision et de la résolution de problèmes en tant qu'éléments fondamentaux de l'autonomie.	Favoriser la conscience de soi et l'intelligence émotionnelle pour promouvoir l'épanouissement personnel et l'autonomie.	Apprécier les facteurs clés qui facilitent ou entravent le développement de l'autonomie, tels que la résilience, l'auto-motivation et le soutien extérieur.





<b>La durée</b>	4 heures
<b>Préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Réservez ou trouvez une salle de formation avec des chaises et des tables, des ordinateurs, un projecteur, etc. Réservez-la au moins deux mois avant l'atelier afin de pouvoir en faire la promotion suffisamment à l'avance.</li><li>● Trouvez des instructeurs pour les activités de l'atelier que vous ne connaissez pas ou que vous n'êtes pas à l'aise pour animer.</li><li>● Informer les participants de l'objet de l'atelier, de ses objectifs et du programme à suivre.</li><li>● Proposer des services de restauration pour les pauses café et déjeuner ou fournir des informations sur les possibilités de restauration à proximité.</li></ul>



## Vidéo sur les "Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle" (en anglais)

Les conseils suivants aideront les partenaires à élaborer des scripts pour de courtes vidéos explicatives. Ces vidéos seront téléchargées sur YouTube et intégrées à la plateforme en ligne. Le script que vous avez créé sera ensuite développé en une courte vidéo par le Centre de recherche Spectrum.

<p style="text-align: center;"><b>Introduction</b> (50 à 80 mots)</p>	<p>Bienvenue dans la rubrique "Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle". Dans cette courte vidéo, nous allons explorer les compétences essentielles qui permettent aux individus de mener une vie indépendante et épanouissante. De la communication efficace à la prise de décision en passant par la conscience de soi et l'adaptabilité, rejoignez-nous pour découvrir les éléments clés qui permettent l'autonomie dans les différents aspects de la vie. Alors, asseyez-vous, et embarquons ensemble pour ce voyage enrichissant !</p>
<p style="text-align: center;"><b>Contenu d'apprentissage clé 1</b> (50 à 80 mots)</p>	<p>Tout d'abord, il convient de comprendre les multiples facettes de l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle. Il ne s'agit pas seulement d'acquérir de l'indépendance, mais aussi de développer un large éventail de compétences dans différents domaines. Cultiver des aptitudes telles que la pensée critique, l'intelligence émotionnelle et la communication efficace prépare le terrain pour que les individus puissent assumer de nouvelles responsabilités et saisir les opportunités avec confiance et compétence.</p>
<p style="text-align: center;"><b>(Contenu d'apprentissage clé 2</b> (50 à 80 mots)</p>	<p>Ensuite, nous explorerons le rôle crucial des professionnels et des systèmes de soutien dans la promotion de l'autonomie. Qu'il s'agisse d'éducateurs, de travailleurs sociaux ou de mentors, leurs conseils et leurs ressources sont essentiels pour aider les individus à développer les compétences nécessaires pour surmonter les difficultés et prendre des décisions éclairées. Ces systèmes de soutien permettent aux jeunes adultes de gagner en confiance et en indépendance dans leur vie personnelle, sociale et professionnelle.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Contenu d'apprentissage clé 3</b> (50 à 80 mots)</p>	<p>Enfin, nous aborderons les tâches et les défis associés à la réalisation de l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle. Qu'il s'agisse de développer des objectifs académiques et professionnels, de se forger une identité personnelle ou de nouer des relations, les individus rencontrent toute une série d'obstacles. Comprendre ces défis nous permet de fournir un soutien et des conseils efficaces,</p>

**Résumé et recommandations  
(50 à 80 mots)**

**Féliciter et conclure  
(50 mots)**

permettant aux individus de naviguer avec confiance sur la voie de l'indépendance et de la réussite.

En résumé, le développement de l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle est un parcours complexe marqué par la croissance, les défis et les opportunités. En reconnaissant les multiples facettes de ce développement et en tirant parti des systèmes de soutien, nous pouvons donner aux individus les moyens de naviguer avec succès sur leur chemin. N'oubliez pas de rester informé, empathique et proactif dans votre approche de la promotion de l'autonomie et de l'indépendance.

Félicitations pour avoir terminé cette exploration des compétences clés pour atteindre l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle ! Grâce à vos nouvelles connaissances, vous êtes mieux préparé à soutenir les individus dans leur cheminement vers l'indépendance et la découverte de soi. Restez à l'écoute pour découvrir d'autres contenus qui vous permettront d'améliorer votre capacité à favoriser l'autonomie et le développement personnel.

Plan de cours - Enseignement en face à face				
N.	Thèmes / Activités	Durée de l'accord (en minutes)	Méthodes	Équipement et matériel
1	<p><b>Introduction</b></p> <p>L'animateur se présentera, accueillera les participants à l'atelier et exposera le contenu de la formation en face à face. Il invitera également les participants à regarder la vidéo d'introduction "Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle".</p>	15 minutes	<p>Présentation et contribution du tuteur</p> <p>Vidéo "Compétences clés pour l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle"</p>	<p>Ordinateur portable, projecteur, présentation PowerPoint</p>
2	<p><b>Activité 1</b></p> <p><b>Comprendre les concepts clés liés à l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle</b></p> <p><i>Introduction et exercice de réflexion</i></p>	60 minutes	<p>Présentation et contribution du tuteur</p>	<p>Ordinateur portable, projecteur, présentation PowerPoint, papier et stylo</p>
3	<p><b>Activité 2</b></p> <p><b>Rôle des professionnels et des systèmes de soutien.</b></p>	45 minutes	<p>Présentation et contribution du tuteur</p>	<p>Ordinateur portable, projecteur, présentation PowerPoint</p>
4	<i>RUPTURE</i>	15 minutes		
6	<p><b>Activité 3</b></p> <p><b>Défis et tâches associés à l'autonomie sociale, personnelle et professionnelle - stratégies pour relever ces défis et responsabiliser les jeunes adultes</b></p>	45 minutes	<p>Présentation et contribution du tuteur</p>	<p>Ordinateur portable, projecteur, présentation PowerPoint</p>

Plan de cours - Enseignement en face à face				
N.	Thèmes / Activités	La durée (en minutes)	Méthodes	Équipement et matériel
7	<b>Activité 4</b> <i>Conscience de soi, prise de décision et résolution de problèmes</i>	65 minutes	Présentation et contribution du tuteur	Ordinateur portable, projecteur, présentation PowerPoint
9	<b>Session FAQ - Discussion et conclusion</b> L'animateur invitera les participants à poser des questions sur tous les sujets abordés.	10 minutes	Contribution du tuteur et discussion en groupe	N/A
<b>Durée totale</b>		<b>4 heures</b> Les activités seront organisées en une moyenne de 4 heures par jour, le matin ou l'après-midi, ou 2 heures le matin et 2 heures l'après-midi (avec une pause déjeuner entre les deux), à la discrétion du formateur/facilitateur. Chaque jour, les activités comprendront une formation dirigée par un instructeur, des exercices d'apprentissage basés sur des problèmes et/ou des exercices de réflexion qui renforcent les résultats d'apprentissage énoncés.		
<b>Matériel pédagogique pour l'enseignement en face à face</b>		Diapositives de présentation et documents à distribuer ; tableaux de papier ; vidéos éducatives, animations et multimédia interactif ; logiciels éducatifs (par exemple, jeux de questions et de réponses) ; simulations, jeux éducatifs, discussions de groupe ; plateformes d'apprentissage en ligne, papier et stylos.		
<b>Ressources</b>		Plateformes d'apprentissage en ligne ; ressources vidéo ; sites web et articles en ligne pertinents ; logiciels éducatifs ; interaction entre pairs ; espaces de formation professionnelle ; vidéos et didacticiels YouTube ; blogs et articles en ligne ; groupes de médias sociaux ; REL (ressources éducatives libres) ; quiz en ligne ; outils d'auto-évaluation.		



## WP3 – Nascholingsprogramma

### Lesplan door Acumen Training

<b>Naam van de module/het onderwerp</b>	<b>Sleutelvaardigheden voor sociale, persoonlijke en professionele autonomie (Acumen)</b>
<b>Objectief</b>	Ontwikkeling van een uitgebreid trainingsprogramma dat is ontworpen om gemeenschapsoepvoeders, maatschappelijk werkers en professionals die met jonge volwassenen werken, uit te rusten met de tools die nodig zijn om sociale, persoonlijke en professionele autonomie te bevorderen. Het programma omvat de implementatie van het Skills4Life-project, gericht op sleutelvaardigheden voor autonomie, en omvat een interactief PowerPoint-flipbook en boeiende hapklare video's om het leren en de participatie te verbeteren.



**Leerresultaten**
**Sleutelvaardigheden voor sociale, persoonlijke en professionele autonomie**

Kennis	Vaardigheden	Houding
Definieer sleutelconcepten met betrekking tot sociale, persoonlijke en professionele autonomie.	Identificeer en ontwikkel kritieke vaardigheden voor het bereiken van sociale, persoonlijke en professionele autonomie, waaronder communicatie, zelfregulatie en aanpassingsvermogen.	Erken het belang van het ontwikkelen van sociale, persoonlijke en professionele autonomie en omarm de bijbehorende taken en uitdagingen.
Leg het belang uit van zelfbewustzijn, besluitvorming en probleemoplossing als fundamentele elementen van autonomie.	Bevorder zelfbewustzijn en emotionele intelligentie om persoonlijke groei en onafhankelijk functioneren te bevorderen.	Waardeer de belangrijkste factoren die de ontwikkeling van autonomie vergemakkelijken of belemmeren, zoals veerkracht, zelfmotivatie en externe ondersteuning.

<b>Duur</b>	4 uur
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boek of zoek een trainingsruimte met stoelen en tafels, computers, projector, enz. Boek deze minimaal 2 maanden voor de workshop zodat je de workshop tijdig kunt promoten.</li><li>• Zoek instructeurs voor workshopactiviteiten waarmee u niet bekend bent of die u niet prettig vindt om te geven.</li><li>• Informeer de deelnemers over het doel van de workshop, de doelstellingen en het te volgen tijdschema.</li><li>• Zorg voor catering voor koffie- en lunchpauzes of geef informatie over eetgelegenheden in de buurt.</li></ul>





## Hapklare video over "Sleutelvaardigheden voor sociale, persoonlijke en professionele autonomie"

De volgende tips helpen partners bij het ontwikkelen van scripts voor korte uitlegvideo's. Deze video's worden geüpload naar YouTube en ingebed in het Online Platform. Het script dat je maakt, wordt vervolgens door Spectrum Research Centre uitgewerkt tot een korte video.

### **Introductie (50 tot 80 woorden)**

Welkom bij "Sleutelvaardigheden voor sociale, persoonlijke en professionele autonomie". In deze korte video onderzoeken we de essentiële vaardigheden die individuen in staat stellen een onafhankelijk en bevredigend leven te leiden. Van effectieve communicatie en besluitvorming tot zelfbewustzijn en aanpassingsvermogen, ga met ons mee terwijl we de belangrijkste elementen blootleggen die autonomie mogelijk maken in verschillende aspecten van het leven. Dus pak een stoel en laten we samen aan deze krachtige reis beginnen!

### **Belangrijkste leerinhoud 1 (50 tot 80 woorden)**

Laten we eerst de veelzijdige aard van het bereiken van sociale, persoonlijke en professionele autonomie begrijpen. Het gaat niet alleen om het verwerven van onafhankelijkheid; Het gaat om het ontwikkelen van een breed scala aan vaardigheden in verschillende domeinen. Het cultiveren van vaardigheden zoals kritisch denken, emotionele intelligentie en effectieve communicatie vormt de basis voor individuen om nieuwe verantwoordelijkheden te navigeren en kansen te grijpen met vertrouwen en competentie.

### **(Belangrijkste leerinhoud 2 (50 tot 80 woorden)**

Vervolgens onderzoeken we de cruciale rol van professionals en ondersteunende systemen bij het bevorderen van autonomie. Of het nu via opvoeders, maatschappelijk werkers of mentoren is, hun begeleiding en middelen zijn essentieel om individuen te helpen de vaardigheden te ontwikkelen die nodig zijn om uitdagingen te overwinnen en weloverwogen beslissingen te nemen. Deze ondersteuningssystemen stellen jongvolwassenen in staat om zelfvertrouwen en onafhankelijkheid op te



**Belangrijkste leerinhoud 3  
(50 tot 80 woorden)**

bouwen in hun persoonlijke, sociale en professionele leven.

Ten slotte bespreken we de taken en uitdagingen die gepaard gaan met het bereiken van sociale, persoonlijke en professionele autonomie. Van het ontwikkelen van academische en carrièredoelen tot het vormen van persoonlijke identiteiten en het opbouwen van relaties, individuen komen verschillende obstakels tegen. Door deze uitdagingen te begrijpen, kunnen we effectieve ondersteuning en begeleiding bieden, waardoor individuen met vertrouwen hun weg naar onafhankelijkheid en succes kunnen bewandelen.

**Samenvatting en aanbevelingen  
(50 tot 80 woorden)**

Kortom, het ontwikkelen van sociale, persoonlijke en professionele autonomie is een complexe reis die wordt gekenmerkt door groei, uitdagingen en kansen. Door de veelzijdige aard van deze ontwikkeling te erkennen en gebruik te maken van ondersteuningssystemen, kunnen we individuen in staat stellen hun pad met succes te bewandelen. Vergeet niet om geïnformeerd, empathisch en proactief te blijven in uw benadering van het bevorderen van autonomie en onafhankelijkheid.

**Feliciteer en sluit af  
(50 woorden)**

Gefeliciteerd met het voltooien van deze hapklare verkenning van de belangrijkste vaardigheden voor het bereiken van sociale, persoonlijke en professionele autonomie! Met je nieuwe kennis en inzichten ben je beter voorbereid om mensen te ondersteunen op hun reis naar onafhankelijkheid en zelfontdekking. Blijf op de hoogte voor meer krachtige inhoud die uw vermogen om autonomie en persoonlijke groei te bevorderen verder zal verbeteren.



Lesplan - Face-to-face instructie				
N.	Thema's / Activiteiten	Duur (in minuten)	Methoden	Apparatuur en materialen
1	<p><b>Introductie</b></p> <p>De facilitator stelt zich voor, heet de deelnemers aan de workshop welkom en schetst de inhoud van de face-to-face training. Ze zullen de deelnemers ook uitnodigen om de introductievideo "Key Skills for Social, Personal, and Professional Autonomy" te bekijken.</p>	15 minuten	<p>Presentatie en input van de tutor</p> <p>Video "Belangrijke vaardigheden voor sociale, persoonlijke en professionele autonomie"</p>	Laptop, Projector, PowerPoint presentatie
2	<p><b>Activiteit 1</b></p> <p><i>Inzicht in sleutelconcepten met betrekking tot sociale, persoonlijke en professionele autonomie</i></p> <p><i>Inleiding en Reflectie oefening</i></p>	60 minuten	Presentatie en input van de tutor	Laptop, Projector, PowerPoint presentatie, papier en pen
3	<p><b>Activiteit 2</b></p> <p><i>Rol van professionals en ondersteunende systemen.</i></p>	45 minuten	Presentatie en input van de tutor	Laptop, Projector, PowerPoint presentatie
4	<i>BREKEN</i>	15 minuten		
6	<p><b>Activiteit 3</b></p> <p><i>Uitdagingen en taken in verband met sociale, persoonlijke en professionele autonomie - strategieën om deze uitdagingen aan te pakken en jongvolwassenen mondiger te maken</i></p>	45 minuten	Presentatie en input van de tutor	Laptop, Projector, PowerPoint presentatie



Lesplan - Face-to-face instructie				
N.	Thema's / Activiteiten	Duur (in minuten)	Methoden	Apparatuur en materialen
7	<b>Activiteit 4</b> <i>Zelfbewustzijn, besluitvorming en probleemoplossing</i>	65 minuten	Presentatie en input van de tutor	Laptop, Projector, PowerPoint presentatie
9	<b>FAQ sessie - Discussie en conclusie</b> De facilitator nodigt de deelnemers uit om vragen te stellen over alle besproken onderwerpen.	10 minuten	Input van de tutor en groepsdiscussie	N.V.T
<b>Totale duur tijd</b>		<b>4 uur</b> De activiteiten worden georganiseerd in gemiddeld 4 uur per dag; 's ochtends of 's middags; of 2 uur in de ochtend en 2 uur in de middag (met een lunchpauze tussendoor), naar keuze van de trainer/facilitator. Elke dag zullen de activiteiten bestaan uit trainingen onder leiding van een instructeur, probleemgestuurde leeroefeningen en/of reflectieoefeningen die de genoemde leerresultaten versterken.		
<b>Educatief materiaal voor face-to-face lesgeven</b>		Presentatie dia's en hand-outs; flip-over papier; educatieve video's, animaties en interactieve multimedia; educatieve software (bijv. quizen, digitale breakouts); simulaties, educatieve spellen, groepsdiscussies; Online leerplatforms, papier en pennen.		
<b>Weg</b>		Online leerplatformen; video-bronnen; relevante websites en online artikelen; educatieve software; interactie met collega's; ruimtes voor professionele opleiding; YouTube-video's en tutorials; blogs en online artikelen; groepen op sociale media; open leermaterialen (open leermaterialen); online quizen; instrumenten voor zelfevaluatie.		



## WP3 - Program doskonalenia zawodowego

### Plan lekcji przygotowany przez Acumen Training

Nazwa modułu/tematu	Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej (Acumen)
Cel	Opracowanie kompleksowego programu szkoleniowego mającego na celu wyposażenie edukatorów społecznych, pracowników socjalnych i profesjonalistów pracujących z młodymi dorosłymi w narzędzia potrzebne do wspierania autonomii społecznej, osobistej i zawodowej. Program będzie obejmował wdrożenie projektu Skills4Life, koncentrując się na kluczowych umiejętnościach autonomii, i będzie zawierał interaktywny flipbook PowerPoint oraz angażujące, krótkie filmy wideo, aby usprawnić naukę i uczestnictwo.



**Efekty uczenia się**
**Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej**

Wiedza	Umiejętności	Postawy
Definiowanie kluczowych pojęć związanych z autonomią społeczną, osobistą i zawodową.	Identyfikowanie i rozwijanie umiejętności krytycznych dla osiągnięcia autonomii społecznej, osobistej i zawodowej, w tym komunikacji, samoregulacji i zdolności adaptacyjnych.	Uznają znaczenie rozwijania społecznej, osobistej i zawodowej autonomii oraz podejmują związane z tym zadania i wyzwania.
Wyjaśnienie znaczenia samoświadomości, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów jako podstawowych elementów autonomii.	Wspieranie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej w celu promowania rozwoju osobistego i niezależnego funkcjonowania.	Doceniać kluczowe czynniki, które ułatwiają lub utrudniają rozwój autonomii, takie jak odporność, samomotywacja i wsparcie zewnętrzne.

<b>Czas trwania</b>	4 godziny
<b>Przygotowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Zarezerwuj lub zapewnij salę szkoleniową z krzesłami i stołami, komputerami, projektorem itp. Zarezerwuj ją co najmniej 2 miesiące przed warsztatami, abyś mógł promować warsztaty z odpowiednim wyprzedzeniem.</li><li>● Znajdź instruktorów do prowadzenia warsztatów, z którymi nie jesteś zaznajomiony/nie czujesz się komfortowo.</li><li>● Poinformowanie uczestników o celu warsztatów, ich założeniach i harmonogramie.</li><li>● Zapewnienie cateringu podczas przerw na kawę i lunch lub dostarczenie informacji o pobliskich punktach gastronomicznych.</li></ul>



## Krótkie wideo na temat "Kluczowych umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej"

Poniższe wskazówki pomogą partnerom w opracowaniu scenariuszy krótkich filmów instruktażowych. Filmy te zostaną przesłane do serwisu YouTube i osadzone na platformie online. Stworzony scenariusz zostanie następnie przekształcony w krótki film wideo przez Spectrum Research Centre.

### Wprowadzenie (50 do 80 słów)

Witamy w filmie "Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej". W tym krótkim filmie zbadamy podstawowe umiejętności, które umożliwiają jednostkom prowadzenie niezależnego i satysfakcjonującego życia. Od skutecznej komunikacji i podejmowania decyzji po samoświadomość i zdolność adaptacji - dołącz do nas, gdy odkryjemy kluczowe elementy, które umożliwiają autonomię w różnych aspektach życia. Usiądź więc wygodnie i wyruszmy razem w tę wzmacniającą podróż!

### Kluczowe treści nauczania 1 (50 do 80 słów)

Po pierwsze, zrozummy wieloaspektowy charakter osiągania autonomii społecznej, osobistej i zawodowej. Nie chodzi tylko o uzyskanie niezależności; wiąże się to z rozwijaniem szerokiego zakresu umiejętności w różnych dziedzinach. Kulturowanie umiejętności takich jak krytyczne myślenie, inteligencja emocjonalna i skuteczna komunikacja przygotowuje grunt dla jednostek do radzenia sobie z nowymi obowiązkami i wykorzystywania szans z pewnością siebie i kompetencjami.

### (Kluczowe treści nauczania 2 (50 do 80 słów)

Następnie zbadamy kluczową rolę profesjonalistów i systemów wsparcia we wspieraniu autonomii. Niezależnie od tego, czy są to nauczyciele, pracownicy socjalni czy mentorzy, ich wskazówki i zasoby są niezbędne, aby pomóc jednostkom rozwijać umiejętności potrzebne do pokonywania wyzwań i podejmowania świadomych decyzji. Te systemy wsparcia umożliwiają młodym dorosłym budowanie pewności siebie i niezależności w życiu osobistym, społecznym i zawodowym.

### Kluczowe treści nauczania 3 (50 do 80 słów)

Na koniec omówimy zadania i wyzwania związane z osiągnięciem autonomii społecznej, osobistej i zawodowej. Od rozwijania celów akademickich i zawodowych po kształtowanie tożsamości osobistej i budowanie relacji, jednostki napotykają różne przeszkody. Zrozumienie tych wyzwań



**Podsumowanie i zalecenia  
(50 do 80 słów)**

pozwała nam zapewnić skuteczne wsparcie i wskazówki, umożliwiając jednostkom poruszanie się po ścieżkach niezależności i sukcesu z pewnością siebie.

Podsumowując, rozwój społecznej, osobistej i zawodowej autonomii jest złożoną podróżą naznaczoną wzrostem, wyzwaniem i możliwościami. Uznając wieloaspektowy charakter tego rozwoju i wykorzystując systemy wsparcia, możemy umożliwić jednostkom pomyślne poruszanie się po ich ścieżkach. Pamiętaj, aby pozostać poinformowanym, empatycznym i proaktywnym w swoim podejściu do wspierania autonomii i niezależności.

**Gratulacje i podsumowanie  
(50 słów)**

Gratulujemy ukończenia tej krótkiej eksploracji kluczowych umiejętności w zakresie osiągania autonomii społecznej, osobistej i zawodowej! Dzięki nowo zdobytej wiedzy i spostrzeżeniom jesteś lepiej przygotowany do wspierania osób w ich drodze do niezależności i samopoznania. Bądź na bieżąco z kolejnymi treściami, które jeszcze bardziej zwiększą twoją zdolność do wspierania autonomii i rozwoju osobistego.



Plan lekcji - instruktaż bezpośredni				
N.	Tematy / działania	Czas trwania (w minutach)	Metody	Sprzęt i materiały
1	<p><b>Wprowadzenie</b></p> <p>Prowadzący przedstawi się, powita uczestników warsztatów i nakreśli treść szkolenia twarzą w twarz. Zaprosi również uczestników do obejrzenia filmu wprowadzającego "Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej".</p>	15 minut	<p>Prezentacja i wkład prowadzącego</p> <p>Wideo "Kluczowe umiejętności w zakresie autonomii społecznej, osobistej i zawodowej"</p>	Laptop, projektor, prezentacja PowerPoint
2	<p><b>Działanie 1</b></p> <p><b>Zrozumienie kluczowych pojęć związanych z autonomią społeczną, osobistą i zawodową</b></p> <p><i>Wprowadzenie i ćwiczenie refleksyjne</i></p>	60 minut	Prezentacja i wkład prowadzącego	Laptop, projektor, prezentacja PowerPoint, papier i długopis
3	<p><b>Działanie 2</b></p> <p><b>Rola specjalistów i systemów wsparcia.</b></p>	45 minut	Prezentacja i wkład prowadzącego	Laptop, projektor, prezentacja PowerPoint
4	BREAK	15 minut		
6	<p><b>Działanie 3</b></p> <p><b>Wyzwania i zadania związane z autonomią społeczną, osobistą i zawodową - strategie radzenia sobie z tymi wyzwaniami i wzmacniania pozycji młodych dorosłych</b></p>	45 minut		Laptop, projektor, prezentacja PowerPoint



			Prezentacja i wkład prowadzącego	
--	--	--	----------------------------------	--



**Plan lekcji - instruktaż bezpośredni**

N.	Tematy / działania	Czas trwania (w minutach)	Metody	Sprzęt i materiały
7	<b>Działanie 4</b> <b><i>Samoświadomość, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów</i></b>	65 minut	Prezentacja i wkład prowadzącego	Laptop, projektor, prezentacja PowerPoint
9	<b>Sesja FAQ - dyskusja i wnioski</b> Moderator zaprosi uczestników do zadawania pytań na wszystkie omawiane tematy.	10 minut	Wkład prowadzącego i dyskusja grupowa	NIE DOTYCZY
<b>Całkowity czas trwania</b>		<b>4 godziny</b> Działania będą organizowane średnio przez 4 godziny dziennie; rano lub po południu; lub 2 godziny rano i 2 godziny po południu (z przerwą na lunch), zgodnie z decyzją trenera/facylitatora. Każdego dnia działania będą obejmować szkolenie prowadzone przez instruktora, ćwiczenia edukacyjne oparte na problemach i/lub ćwiczenia refleksyjne, które wzmacniają określone efekty uczenia się.		
<b>Materiały edukacyjne do nauczania bezpośredniego</b>		Slajdy prezentacji i materiały informacyjne; papier do flipchartów; filmy edukacyjne, animacje i interaktywne multimedia; oprogramowanie edukacyjne (np. quizy, przerwy cyfrowe); symulacje, gry edukacyjne, dyskusje grupowe; internetowe platformy edukacyjne, papier i długopisy.		
<b>Zasoby</b>		Platformy edukacyjne online; zasoby wideo; odpowiednie strony internetowe i artykuły online; oprogramowanie edukacyjne; interakcje rówieśnicze; profesjonalne przestrzenie szkoleniowe; filmy i samouczki YouTube; blogi i artykuły online; grupy w mediach społecznościowych; OER (otwarte zasoby edukacyjne); quizy online; narzędzia do samooceny.		

## WP3 - Programa de formação em serviço

### Plano de aula por Acumen Training

<b>Nome do módulo/tópico</b>	<b>Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional (Acumen)</b>
<b>Objetivo</b>	Desenvolvimento de um programa de formação abrangente destinado a equipar educadores comunitários, assistentes sociais e profissionais que trabalham com jovens adultos com as ferramentas necessárias para promover a autonomia social, pessoal e profissional. O programa incorporará a implementação do projeto Skills4Life, centrando-se nas competências-chave para a autonomia, e incluirá um flipbook interativo em PowerPoint e vídeos de tamanho reduzido para melhorar a aprendizagem e a participação.



**Resultados da aprendizagem**

Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional		
Conhecimento	Competências	Atitudes
Definir conceitos-chave relacionados com a autonomia social, pessoal e profissional.	Identificar e desenvolver competências essenciais para alcançar a autonomia social, pessoal e profissional, incluindo a comunicação, a autorregulação e a adaptabilidade.	Reconhecer a importância do desenvolvimento da autonomia social, pessoal e profissional e aceitar as tarefas e desafios associados.
Explicar a importância da auto-consciência, da tomada de decisões e da resolução de problemas como elementos fundamentais da autonomia.	Fomentar a auto-consciência e a inteligência emocional para promover o crescimento pessoal e o funcionamento independente.	Apreciar os factores-chave que facilitam ou dificultam o desenvolvimento da autonomia, tais como a resiliência, a auto-motivação e o apoio externo.

<b>Duração</b>	4 horas
<b>Preparação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reserve ou arranje uma sala de formação com cadeiras e mesas, computadores, projetor, etc. Reserve-a pelo menos 2 meses antes do seminário, para que possa promover o seminário com tempo suficiente.</li><li>● Encontrar instrutores para as actividades do seminário com as quais não está familiarizado ou com as quais não se sente à vontade.</li><li>● Informar os participantes sobre a finalidade do seminário, os seus objectivos e o calendário a seguir.</li><li>● Fornecer serviços de catering para as pausas para café e almoço ou fornecer informações sobre opções alimentares nas proximidades.</li></ul>



## Vídeo de curta duração sobre "Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional"

As dicas seguintes ajudarão os parceiros a desenvolver guiões para pequenos vídeos explicativos. Estes vídeos serão carregados no YouTube e incorporados na Plataforma Online. O guião que criar será depois desenvolvido num pequeno vídeo pelo Centro de Investigação Spectrum.

<p><b>Introdução</b> (50 a 80 palavras)</p>	<p>Bem-vindo a "Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional". Neste pequeno vídeo, vamos explorar as competências essenciais que permitem aos indivíduos levar uma vida independente e gratificante. Desde a comunicação eficaz e a tomada de decisões até à autoconsciência e à adaptabilidade, junte-se a nós enquanto descobrimos os elementos-chave que permitem a autonomia em vários aspectos da vida. Por isso, sente-se e vamos embarcar juntos nesta viagem cheia de poder!</p>
<p><b>Conteúdos de aprendizagem essenciais 1</b> (50 a 80 palavras)</p>	<p>Em primeiro lugar, devemos compreender a natureza multifacetada da conquista da autonomia social, pessoal e profissional. Não se trata apenas de ganhar independência; envolve o desenvolvimento de uma vasta gama de competências em vários domínios. Cultivar capacidades como o pensamento crítico, a inteligência emocional e a comunicação eficaz prepara o terreno para que os indivíduos assumam novas responsabilidades e aproveitem as oportunidades com confiança e competência.</p>
<p><b>(Conteúdo essencial de aprendizagem 2</b> (50 a 80 palavras)</p>	<p>De seguida, vamos explorar o papel crucial dos profissionais e dos sistemas de apoio na promoção da autonomia. Seja através de educadores, assistentes sociais ou mentores, a sua orientação e recursos são essenciais para ajudar os indivíduos a desenvolver as competências necessárias para ultrapassar desafios e tomar decisões informadas. Estes sistemas de apoio permitem que os jovens adultos adquiram confiança e independência na sua vida pessoal, social e profissional.</p>
<p><b>Conteúdos de aprendizagem essenciais 3</b> (50 a 80 palavras)</p>	<p>Por fim, discutiremos as tarefas e os desafios associados à conquista da autonomia social, pessoal e profissional. Desde o desenvolvimento de objectivos académicos e profissionais até à formação de identidades pessoais e à construção de relações, os indivíduos deparam-se com uma variedade de obstáculos. Compreender estes desafios permite-nos fornecer apoio e orientação</p>



**Resumo e recomendações  
(50 a 80 palavras)**

**Felicitar e concluir  
(50 palavras)**

eficazes, permitindo que os indivíduos percorram os seus caminhos para a independência e o sucesso com confiança.

Em resumo, o desenvolvimento da autonomia social, pessoal e profissional é um percurso complexo marcado por crescimento, desafios e oportunidades. Reconhecendo a natureza multifacetada deste desenvolvimento e aproveitando os sistemas de apoio, podemos capacitar os indivíduos a percorrerem os seus caminhos com sucesso. Lembre-se de se manter informado, empático e proactivo na sua abordagem à promoção da autonomia e da independência.

Parabéns por ter concluído esta pequena exploração das competências-chave para alcançar a autonomia social, pessoal e profissional! Com os seus novos conhecimentos e ideias, está mais bem preparado para apoiar as pessoas na sua jornada rumo à independência e à auto-descoberta. Fique atento a mais conteúdos que o ajudarão a melhorar a sua capacidade de promover a autonomia e o crescimento pessoal.



Plano de aula - Instrução presencial				
N.	Temas / Actividades	Duração (em minutos)	Métodos	Equipamentos e materiais
1	<p><b>Introdução</b></p> <p>O facilitador apresenta-se, dá as boas-vindas aos participantes e descreve o conteúdo da formação presencial. Convidará também os participantes a ver o vídeo introdutório "Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional".</p>	15 minutos	<p>Apresentação e contributo do tutor</p> <p>Vídeo</p> <p>"Competências-chave para a autonomia social, pessoal e profissional"</p>	<p>Computador portátil, Projetor, Apresentação em PowerPoint</p>
2	<p><b>Atividade 1</b></p> <p><b><i>Compreender os conceitos-chave relacionados com a autonomia social, pessoal e profissional</i></b></p> <p><i>Introdução e exercício de reflexão</i></p>	60 minutos	<p>Apresentação e contributo do tutor</p>	<p>Computador portátil, projetor, apresentação em PowerPoint, papel e caneta</p>
3	<p><b>Atividade 2</b></p> <p><b><i>Papel dos profissionais e dos sistemas de apoio.</i></b></p>	45 minutos	<p>Apresentação e contributo do tutor</p>	<p>Computador portátil, Projetor, Apresentação em PowerPoint</p>
4	<i>BREAK</i>	15 minutos		
6	<p><b>Atividade 3</b></p> <p><b><i>Desafios e tarefas associados à autonomia social, pessoal e profissional - estratégias para enfrentar estes desafios e capacitar os jovens adultos</i></b></p>	45 minutos	<p>Apresentação e contributo do tutor</p>	<p>Computador portátil, Projetor, Apresentação em PowerPoint</p>

Plano de aula - Instrução presencial				
N.	Temas / Actividades	Duração (em minutos)	Métodos	Equipamentos e materiais
7	<b>Atividade 4</b> <i>Auto-consciência, tomada de decisões e resolução de problemas</i>	65 minutos	Apresentação e contributo do tutor	Computador portátil, Projetor, Apresentação em PowerPoint
9	<b>Sessão FAQ - Discussão e conclusão</b> O facilitador convidará os participantes a colocar questões sobre todos os tópicos discutidos.	10 minutos	Input do tutor e discussão em grupo	N/A
<b>Tempo de duração total</b>		<b>4 horas</b> As actividades serão organizadas com uma média de 4 horas por dia; de manhã ou à tarde; ou 2 horas de manhã e 2 horas à tarde (com uma pausa para almoço pelo meio), à escolha do formador/facilitador. Todos os dias, as actividades incluirão formação orientada por um formador, exercícios de aprendizagem baseados em problemas e/ou exercícios de reflexão que reforcem os resultados de aprendizagem indicados.		
<b>Materiais didácticos para o ensino presencial</b>		Diapositivos de apresentação e folhetos; papel para flipchart; vídeos educativos, animações e multimédia interactiva; software educativo (por exemplo, questionários, apresentações digitais); simulações, jogos educativos, discussão em grupo; plataformas de aprendizagem em linha, papel e canetas.		
<b>Recursos</b>		Plataformas de aprendizagem em linha; recursos de vídeo; sítios Web e artigos em linha relevantes; software educativo; interação entre pares; espaços de formação profissional; vídeos e tutoriais do YouTube; blogues e artigos em linha; grupos de redes sociais; OER (Recursos Educativos Abertos); questionários em linha; ferramentas de autoavaliação.		

